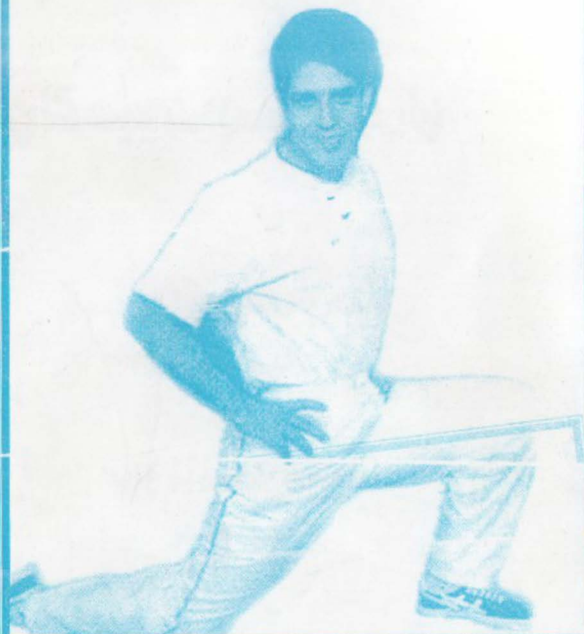
چارەسەری سروشتی

بڕبڕەی پشت و مل



ئەم کتێبە

لە ئامادەکردنی پێگەی

(منتدى إقرأ الثقافي)ە

WWW.IQRA.AHLAMONTADA.COM

بۆ سەردانی پەیجی پێگە:

https://www.facebook.com/iqra.ahlamontada/

بۆ سەردانی پێگەکە:

http://iqra.ahlamontada.com



يارييه سويدييه‌كان

بەسەرپەرشتی پزیشکی پسپۆڕ
رقیب ستار دری

ئامادەكردنی بۆ چاپ
هیوا طاهر

٢٠٠٨

ناوی نامیلکه: یاریبه سویدییه‌کان

تیراژ: ١٠٠٠ دانه

چاپی سێیه‌م

٢٠٠٨

له کۆمه‌ڵگای چاپه‌مه‌نی شه‌هاب چاپ کراوه

پێشەکی

بێگومان زۆر کەس لە کۆمەڵگای ئێمەدا نازانێ سوودی وەرزش چییە بە تایبەتی یارییە سویدییەکان کە سوودێکی یەکجار زۆری هەیە بۆ جولانی ماسولکەکان هاوسەنگ بوونی لەش ولاری مرۆڤ بە تایبەتی ئەوانەی بەتەمەندا چوونە.

هیوادارم سوود لەم نامیلکەیە وەربگرن وەکو رێنمایی بەکاری بێنن.

هیوا طاهر



---

(1) پێ دست بەرووی گوێتدا دابنێ کـەردەنی بـە کـەنار و رووی لە پێ دستت پالە پەستۆی ٥٠.تاکو پێنج چرکە بـەم شێوەیە بیهێڵەوەو.. بیست جار دووبارەی بکەوە.



(2) بەچەنگی دەستی ڕاستت پشتی سەرت بگرە فشار بخەرە سەر گەردنت لە پشتەوە .... پێنج خولەك لەم حاڵەتەدا بمێنەوە . ئەم جولەیە بیست جار دووبارە بكەوە...



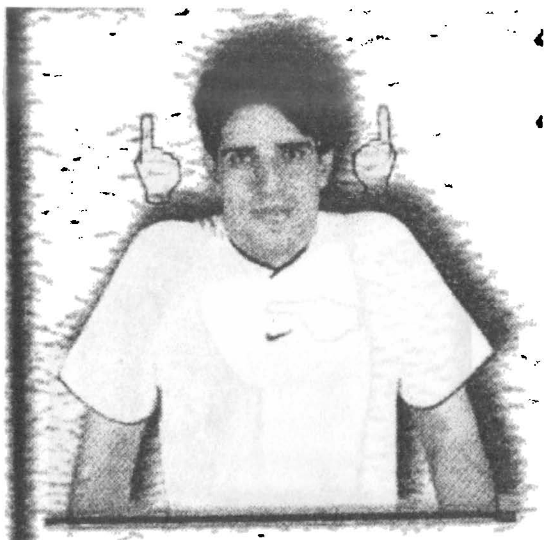
---

(3) چەناگەت لەسینگت نزیك بكەرەوە . جولەیەكی چەرخ ئاسا بە هەردوو تەرەفدا ئەنجا تاكو هەست بە هێزێكی كێشان لە لای تەرەفی بەرامبەر ملتەوە هەست پێ دەكەی (١٠)چركە لەم حاڵەتەدا بمێنەوە ئەم جولەیە (١٥) جار دووبارە بكەوە.



---

(4)گەردنت بەلای یەك شانێکی خۆتدا بچەمێنەوە * تاکو هەست بەهێزێکی کێشان لە تەرە بەرامبەر ماسولکەی ملتەوە دەکەیت (١٠) چرکە لەم حالەتەدا بمێنەوە...ئەم جوڵەیە(١٥) جار دووبارە بکەرە...



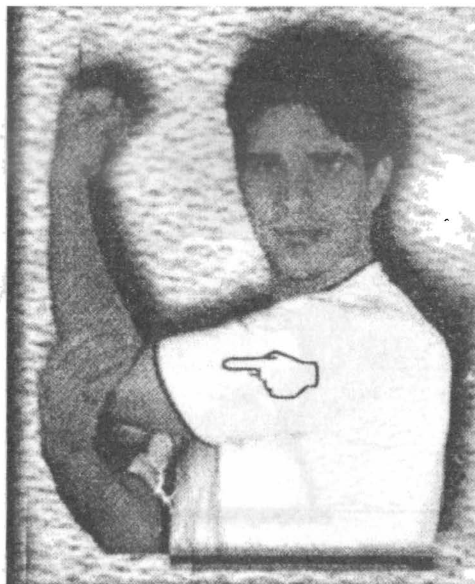
---

(5) هەردوو شانی خۆت بەرەو سەرەوە بەرەو تاکو نزیك هەدوو گوێت (٥) چرکە لەم حاڵەتەدا بهێنەوە . ئەم جوڵەیە(٢٠) جار دووبارە بکەرە.......



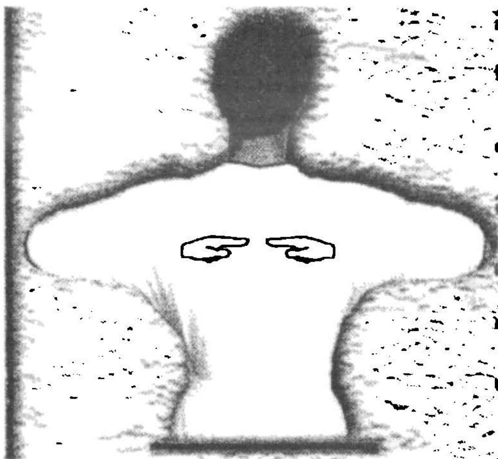
---

(6) دەمی خۆت دابخەو سەرت بە هێواشی بە پێش و دواوە بجوڵێنەوە تاکو هەست بە ماسولکەی ناوەی ملت دەکەیت (١٠) چرکە بەم جۆرە بەردەوام ببە.. ئەم جوڵە (١٥) جار دووبارە بکەوە.



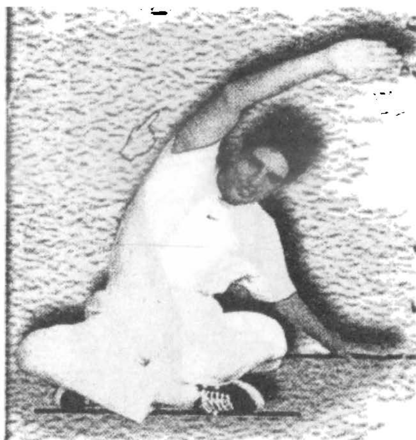
---

(7) جومگەی بازووی قوڵێکت بە دەست بگرە و بە هێواشی بەلای سنگتدا ڕای بکێشە تاکوو ماسولکەکانی پشتی شانتەرە هەستی پێ دەکەیت (١٠) چرکە ئەم حالەتە....بهێڵەرەوە.. جوڵەیە (١٥) جار دووبارە بکەوە.....



---

(8) جومگەکانی هەردوو بازووت کۆبکەرەوە و جومگەی بازووەکانت و هەردووشانت بەلای کولکەی پشتت فشار پێ بدە هەردوو نیسقانەکانەی پشتت لە یەکتر نزیک بینەوە، تاکو (٥) چرکە لەم حالەتەدا بمێنەوە ئەم جوڵەیە (٢٠) جار بکە....



(9) به دانیشتن یان ڕاوەستان لەنگەر بگرە بە ئارامی دەستت بەیەك تەرەفدا بەرز بکەرەوە بە لایەکی تردا گێڕی بکەرەوە تاکو لە کەناری ژێر باڵت هەست بە هێزێکی کێشان دەکەیت (١٠) چرکە لەم حاڵەتەدا بەر جەستەیە هەمان شێوە ڕابگرە و پاشان بگەڕێوە سەرحاڵەتی یەکەمیت جوڵەیە بۆ هەر تەرەفێکت (١٥) جار دووبارە بکەرەوە.....



(10) پاڵ بدەرە دیوارێک پێیەکت بگرە بە ئارامی ڕای بکێشە تاکو هەست بەکێشانێک لە ماسولکەکانی ڕانت دەکەیت: تێبینی/ پێت بەلای کەمەرت یان بەلای بەرامبەردا وەرنەچەرخێنیت (١٠) چرکە ئەم حالەتە بهێڵەرەوە .. ئەم جوڵەیە (١٥) جار دوبارە بکەرەوە....



---

(11) ئەژنۆی پێیەکت بەڕووی زەویدا بخە بەبێ ئەوەی بچەمێتەوە تاکو هەست بە هێزی کێشان بەرامبەر ڕانی خۆت دەکەیت. تێبینی/ بەلای پێشەوە خۆت مەچەمێنەوە ئەژنۆشت زیاتر لە (٩٠) پلە مەنوشتێنەوە ..(١٠) چرکە بەردەوام بە ئەم جوڵەیە (١٥-١٠) جار دووبارە بکەرە ...

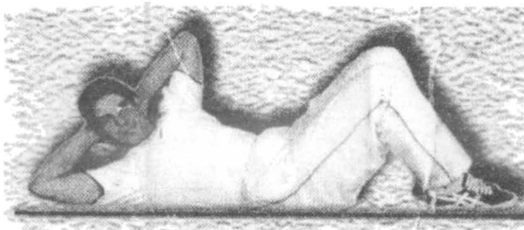


---

(12) یەك پێ ی خۆت لەسەر كورسییەك دابنێ ئەژنۆت لەم حالەتەدا مەنوشتێنەوە بەلای پێشی خۆتدا بە ئارامی خۆت بچەمێنەرە تاکو هەست بە هێزێكی كێشان لەرانتدا دەكەیت..(١٠) چركە بهێلەرەوە.ئەم جولەیە(١٥) جار دووبارە بكەرە..



(13) لە نێوان چوار چێوەی دەرگایەکدا ڕابوەستە هەردوو باسکەکانی دەستت (٩٠) پلە بچەمێنەرەوە و هەردوو چوار چێوەی دەرگاکە بگرە . پێیەکت بەرەو پێشەوەو پێیەکی دیکەت بەرەودوواوە بەرە.. پاشان بەئارامی جەستەی خۆت بەرەو پێشەوە فڕێ بدە تا هەستی هێزی کێشان لە ماسولکەی سنگت بەدی دەکەیت . (١٠) چرکە لەسەر ئەم ڕاهێنانە بەردەوام بە . ئەم جوڵەیە(١٥) جار دووبارە بکەرەوە...



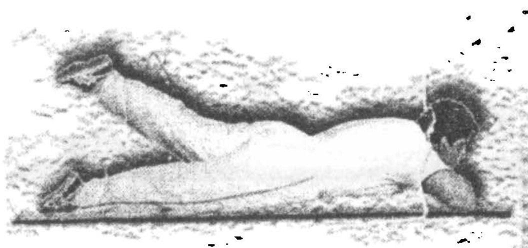
---

(14) بەسەر پشتدا پاڵ بکەوەو هەردوو دەستت بخەرە پشتی سەرت پاشان سەرو سنگت بەرزبکەرەوە بە شێوەیەك کە لە هەردوو لاوە بەڕاست و چەپدا وەربچەرخێ . بەجۆرێك باسکی ڕاستت بەلای ئەژنۆی چەپ و بە پێچەوانەوە جوڵە بکات...(٥) چرکە لەسەر ئەم حاڵەتە بەردەوام بە . ئەم جوڵەیە (٢٠) جار دووبارە بکەرەوە...



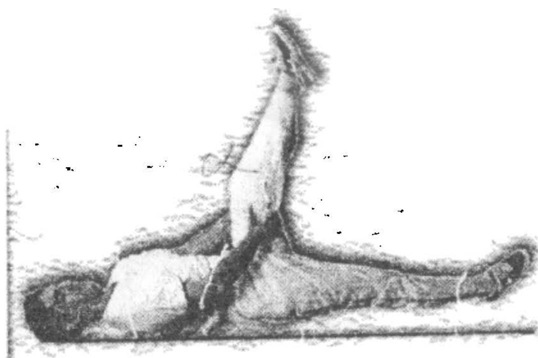
---

(15) بەسەر سكدا ڕابكشێ دەستێكت بە ئاستی سەرووسنگتدا بەرزبكەرەوە..(٥) چركە بەم شێوەیە بەردەوام بە . ئەم جولەیە (٢٠) جار دووبارە بكەرەوە...

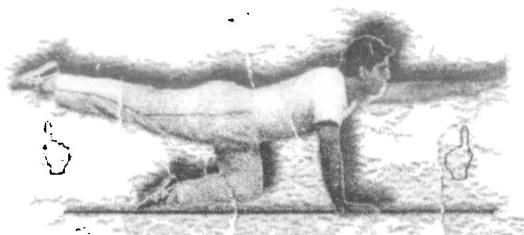


---

(16) بەسەرسکدا ڕابکشێ هەردوو باسکت کۆ بکەرەوە پێیەکت ڕابکێشە تاکوسەر پەنجە بەرزی بکەرەوە . تاکو (٥) چرکە بەم جۆرە بیهێڵەرەوە . ئەم کارە لەگەڵ پێیەکەی تریشتدا ئەنجام بدە.. ئەم جوڵەیە (١٥) جار دووبارە بکەرەوە.

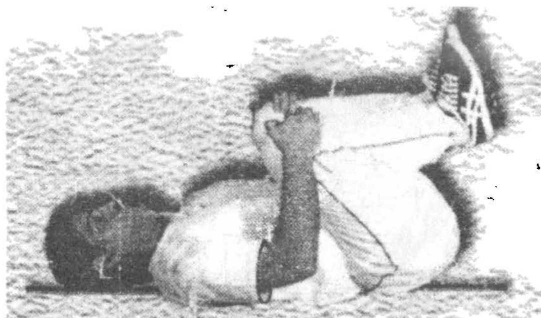


(17) بەسەر پشتدا پاڵ بکەوەو پێیەکت بەسەرەوە بەرزبکەرەوە . ڕانی ئەو پێیەت بەهەردوو دەستت بگرەو بەلای خۆتدا ڕای بکێشە هاوکات ئەو پێیەت بەلای سەقفی سەرەونیشانە بگرە. لەم حالەتەدا هێزی کێشان لەپشتەوەی ڕانی خۆت هەست پێ دەکەیت . (١٠) چرکە لەم حاڵەتەدا بهێنەرەوە... ئەم جوڵەیە (١٥-١٠) جار دووبارە بکەوە..



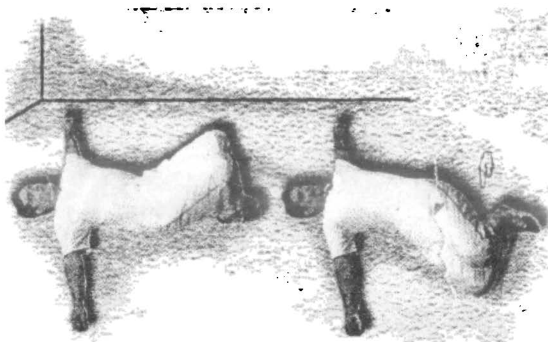
---

(18) لەسەر هەر چوار پەلت لەنگەر بگرە یەك دەست و پێیەکەت بەرزبکەرەوەو(٥) چرکە ڕابووەستە . ئەم جوڵەیە (١٥) جار دووبارە بکەرەوە..



---

(19) بەسەر پشتدا ڕابکشێ هەردوو ئەژنۆت بچەمێنەرەوە بیاخەرە سەر ڕووی سکت بە دەستەکانیشت هەردوو ئەژنۆکانت بەئارامی ڕابکێشە تا کو هەست بە هێزێکی کێشان دەکەیت لە کەمەری خۆت..(١٠) جار ئەم حالەتە دووبارە بکەرەوە پاشان پێیەکانت لەسەر زەوی دابنێ..ئەم جوڵەیە (١٥) جار دووبارە بکەرەوە..

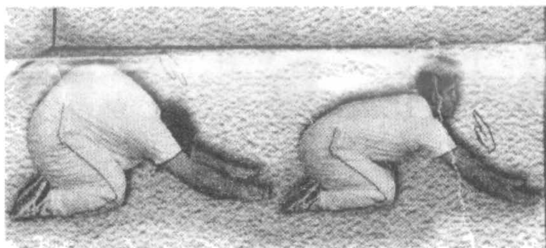


---

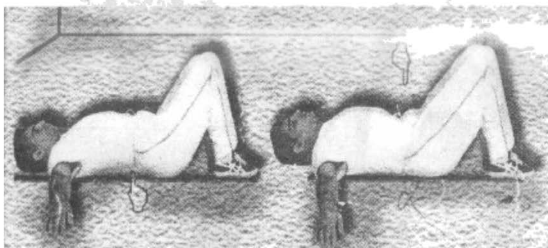
(20) دەست پێکردنی جوڵەکە:-- لەسەر پشت ڕابکشێ و لەگەڵ هەردوو باسکی چەماوە پێیەکانت لەسەر ڕووی زەوی دابنێ و هەردوو شانەکانت بەرووی زەویدا فشار بکەو بە ئارامی ئەژنۆکانت بەلایەکدا فڕێ بدە تاکو هێزێکی ڕاکێشان لە کەمەری خۆت هەست پێ دەکەیت (١٠) چرکە لەم حالەتدا بەردەوام بە . ئەم جوڵەیە (١٥-١٠) جار دووبارە بکەرەوە..



(21) بەڕاوەستان پشتت دەدیوار بدە پاشان ئەژنۆکانت بچەمێنەرەوە و لەحالەتێکدا کەپشتت بە دیوارەکەدا چەسپابێ ئەوجا بۆ خوارو بۆ سەرەوە جوولە بدەبەخۆت . ئەم جوڵەیە (٢٠) جار دووبارە بکەرەوە .

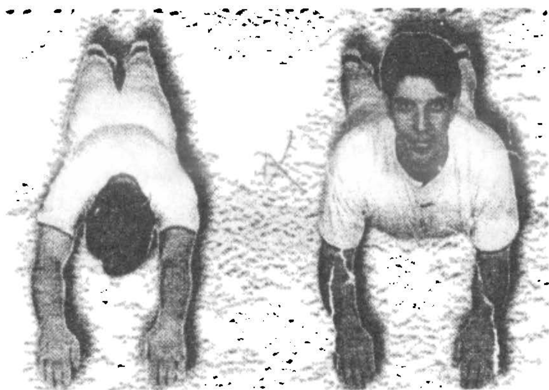


(22) هەردوو ئەژنۆکانت تاکو سەری پێیەکانت لەسەر زەوی ڕابکێشە و دەستەکانیشت درێژ بکەو بەرامبەر جەستەت ڕایان بگرە . لە پێ دەستەکانت لەسەر ڕووی زەوی بێ بەبێ بلند کردنەوەی لەپەکانی دەستت . سەروسنگت بەرزبکەرەوە. (٥) چرکە بەردەوام بە . ئەم جوڵەیە (٢٠) جار دووبارە بکەرەوە...



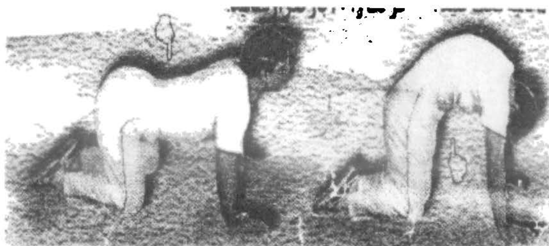
---

(23) لەسەر پشت ڕابکشێ و ئەژنۆکانت بگەیەنەیەکتری و پێیەکانت بەزەوییەوە بچەسپێنە . ماسولکەی سکت گرژبکەو هەڵ بدە کە کەمەری خۆت بەرەوزەوی فشار پێ بدەیت و(٥) چرکە لەم حالەتەدابە . ئەم جوڵەیە (٢٠) جار دووبارە بکەرەوە.



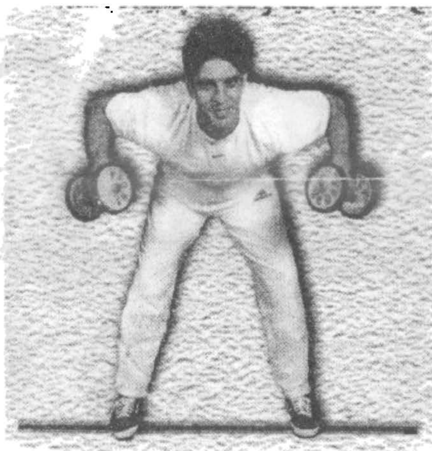
---

(24) لەسەر سکتدا ڕابکشێ و بەباسکی چەماوەوە سەرو سنگی خۆت بەرز بکەرەوە تاکو هێزێکی کێشان لەگەردەن و سینگی خۆت هەست پێ دەکەیت . باسکەکانت لەم حالەتەدا بەشێوەیەکی ڕاست و چەپ دابنێ . (١٠) چرکە بەردەوام بە ئەم جولەیە (١٥) جار دووبارە بکەرەوە .



---

(25) جوڵەی پشیلە ئاسا : لەسەر دوو دەستت و ئەژنۆیەکانت لەنگەر بگرە سک و پشتت وەکو کەوان بچەمێنەوە (٥) چرکە لەم حاڵەتەدا بە . ئەم جوڵەیە (٢٠) جار دووبارە بکەرەوە .



(26) پێیەکانت بە ئەندازەی پانی شانەکانت بکەرەوە . ئەژنۆیەکانیشت بچەمێنەوە کەمەریشت بەئەندازەی (٧٠) پلە بنوشتێنەوە دوو ناسنی (٥٠٠) گرامی بە هەردوو دەستەوە بگرە و بە ئارامی باسکەکانت بچەمێنەرەوە و ئاسنەکانیش بەرزبکەرەوە. باسکەکانت نابێ بەسنگ و شانەکانتەوە بنوسێت.

جووڵەی قەدمغە

- ١ ئەو کەسانەی کە نەخۆشی پشتیان هەیە نابێت ئەم جوڵانە ئەنجام بدەن :
- ٢ ئەو جوڵەیەی کە دەبێتە هۆی کشان لە ماسولکەی (هامسترینگ) واتە چەمانەوەی زیاتر لە (٧٠) پلە.
- ٣ بەرز کردنەوەی هەردوو پێ و فشاری دووقات بەکەمەرو بەچەمانەوەی جومگەی ڕان تەواودەبێت.
- ٤ بەرزکردنەوەی هەردوو دەست و هەردوو پێ لەیەك کاتدا وەکو چەك فشاری زیاتر لەسەر کەمەر زیاد دەکات..
- ٥ خۆنوشتاندنەوە و وەرگێرانی جەستە دەبێتە هۆی زیان گەیاندنێکی زۆر بە کەمەر.
- ٦ وەرچەرخاندنی گەردن بە شێوەیەکی تەواو دەبێتە هۆی زیان گەیاندن بەگەردن و دەمارەکانی گەردن وەپاشان دەبێتە هۆی ئازاردانی قەدو کەمەر...

